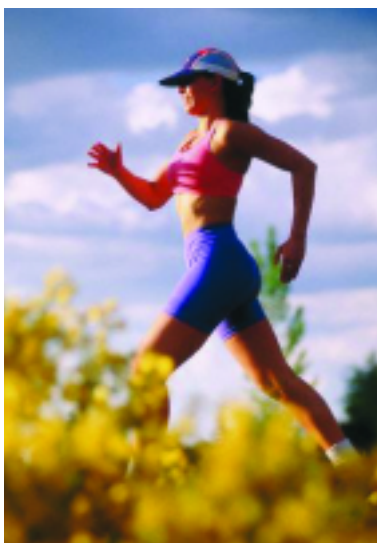


## QUESTION

### En hiver, j'arrête le sport pour ne pas me fatiguer

Non, le sport ne fatigue pas ! Pendant l'effort, les systèmes cardiovasculaire et respiratoire sont sollicités, la circulation s'accélère, les cellules sont mieux alimentées en nutriments et en oxygène. Quant à la sensation de lassitude qui survient après l'activité physique, elle disparaît au cours d'une bonne nuit de sommeil.

Le lendemain, on se retrouve ainsi souvent plus tonique car l'exercice a facilité l'élimination des toxines qui encombraient l'organisme. Mais pour profiter de ces bienfaits, il faut le pratiquer régulièrement ! Alors choisissez un sport que vous retrouverez avec plaisir, sans pour autant faire trop vite de trop gros efforts.



## Beauté

### De la gym pour vos yeux !

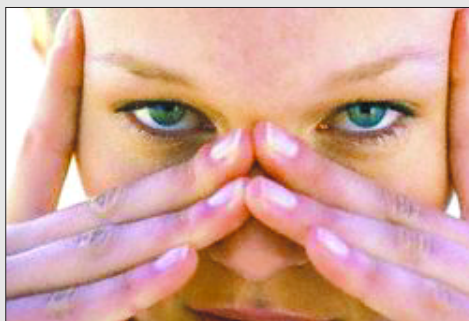
La gymnastique faciale est un excellent moyen pour estomper les rides, les poches et les cernes. En bref : incontournable pour dynamiser le regard !

**Position de départ :** Les mains sur les côtés extérieurs du visage, placez l'index sous la pointe du sourcil, le majeur au coin externe de la paupière supérieure et l'annulaire sur la pommette.

**Travail :** Etirez afin de brider vos yeux. Fermez fort les paupières pendant quelques secondes. Relâchez. Répétez 3 fois.

**Bénéfice :** Cet exercice stimule la circulation sanguine autour des yeux et renforce les muscles des paupières. Le regard devient plus intense !

**Conseil :** Prenez le temps de le faire quotidiennement pour un résultat optimal.



## ENFANTS

### LE CALCIUM POUR DES OS SOLIDES



Le rôle du calcium pendant les périodes de croissance – l'enfance et l'adolescence – est primordial. Il participe en effet à la construction du tissu osseux et intervient dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc. Les produits laitiers – lait, yaourts, fromages, spécialités laitières – premiers pourvoyeurs de calcium devraient donc figurer à chacun des repas des enfants pour couvrir leurs besoins quotidiens. Et pour que le calcium se fixe bien sur les os, incitez-les à sortir, car même le soleil d'hiver stimule la production de vitamine D par leur peau.

## ASTUCE

### Réussir un soufflé

Enduire le moule d'huile et le fariner légèrement avant d'y verser la préparation. Placer le tout au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de mettre au four.

## Le plat

### Tajine tunisien



Nombre de personnes : 4

Temps de cuisson : 90 mn

Temps de préparation : 45 mn

4 blancs de poulet, un oignon, une pomme de terre, 10 œufs, 100 g de fromage rapé sel, curcuma, poivre et huile d'olive

Découper l'oignon en fins morceaux.

Le mélanger à la viande, ajouter sel, poivre et curcuma puis faire cuire dans une sauteuse couverte jusqu'à ce que le mélange soit sec.

Entre-temps, découper la pomme de terre en petits dés et faire frire à l'huile dans une poêle. Préparer aussi 4 œufs durs. Quand le mélange poulet/oignon est sec, découper la viande en petites miettes et y rajouter les dés de pomme de terre frits ainsi que les œufs durs, préalablement râpés.

Mélanger puis ajouter les 6 œufs restants (jaune et blanc) et le fromage. Mélanger une nouvelle fois puis verser le tout dans un plat qui ira dans un four préchauffé à 150°.

Surveiller la cuisson et s'assurer avec un couteau que l'intérieur est cuit de temps en temps. C'est prêt !

Ça peut se manger froid ou chaud.

## Dessert

### Carpaccio d'oranges et de kiwis aux dattes

Nombre de personnes : 4  
Temps de cuisson : 2 mn  
Temps de préparation : 15 mn

5 oranges, 4 kiwis, 100 g de dattes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées, 1 cuillerée à soupe de noisettes mondées



Peler 4 oranges à vif et les couper en rondelles fines en éliminant les pépins et le cœur, puis les disposer en rosace sur un plat.

Peler les kiwis et les couper en rondelles fines. Les disposer sur les oranges.

Dénoyer les dattes et les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau. Les répartir sur les fruits.

Presser le jus de l'orange restante.

Saupoudrer les fruits avec le sucre et la cannelle, puis arroser régulièrement avec 2 cuillerées à soupe de jus d'orange.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Concasser grossièrement les noisettes.

Juste avant de servir, mettre les amandes effilées et les noisettes concassées dans une poêle à revêtement antiadhésif, puis les faire griller 2 à 3 minutes à sec.

Parsemer les fruits secs sur la rosace de fruits frais et servir aussitôt.